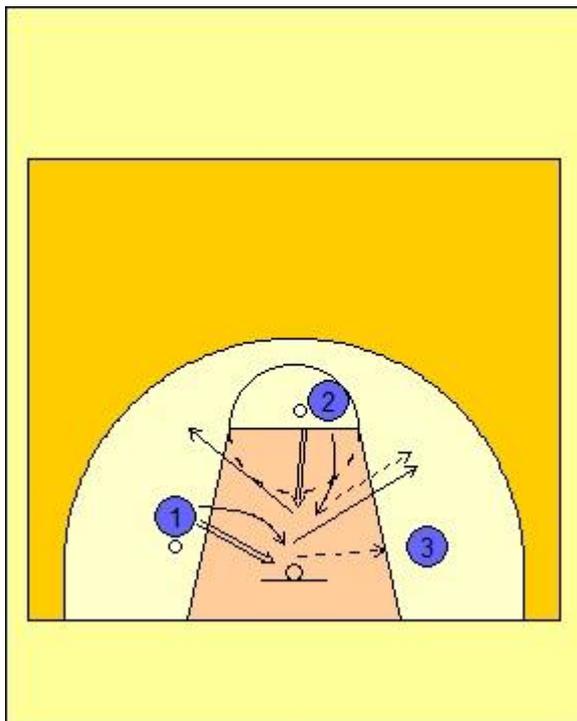


Schnelle 100

Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  3/6	Altersklasse  U16	Bälle  2-4	Körbe  1-2
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Jeder Korb wird mit 3 Spielern und 2 Bällen besetzt.
- **Ablauf:** Der Spieler O1 wirft, holt seinen eigenen Rebound und passt zu dem Spieler ohne Ball (O3), der dann den nächsten Wurf nimmt. O1 sucht sich eine neue Position außerhalb der Zone. Nachdem Spieler O1 geworfen hat, nimmt O2 direkt den Wurf und verfährt wie O1 usw....
- Nach folgenden Regeln wird geworfen:
 - Die drei Spieler werfen solange von außerhalb der Zone, bis sie zusammen 10 Treffer (je Treffer einen Punkt) haben – laut zählen.
 - Nach den 10 Treffern bekommt jeder Spieler 2 Freiwürfe. Jeder getroffener Freiwurf zählt 2 Punkte, die auf die 10 Treffer addiert werden.
 - Hat jeder Spieler seine Freiwürfe genommen, müssen wie zu Beginn alle Spieler wieder so lange von außerhalb der Zone werfen, bis sie wieder 10 Treffer erzielt haben.
 - Die Punkte werden solange addiert, bis das 3er Team 100 Punkte erzielt hat.



Beispiel:

- 10 Treffer außerhalb der Zone
- von den 6 Freiwürfen werden 4 getroffen (=8 Punkte)
- Bei 18 Punkten geht es jetzt weiter mit werfen außerhalb der Zone bis das Team bei 28 Punkten abgekommen ist.
- Dann wieder die Freiwürfe...

Variation

- Nach Zeitvorgabe 8-10 Minuten für die 100 Treffer müssten mit ein bisschen Übung locker zu schaffen sein. (ggf. Zeitangabe anpassen)
- Die 3er Team spielen gegeneinander. Der Verlierer muss eine kleine Strafe machen (z.B. Defensedrill,...)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurfübung
- Dem eigenen Wurf nachgehen
- Rebound
- Passen
- Werfen unter Zeitdruck/ Wettkampf (siehe Variationen)

Organisation/ Bemerkungen:

- Jeder Korb wird mit 3 Spielern und 2 Bällen besetzt. Wenn mehr als 2 Körbe vorhanden sind können natürlich auch mehr als 6 Spieler diesen Drill machen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Rebound	Defense	Spiel
	X		X		X		